

FUSSINGØ TUREN



9. OKTOBER 2021

**TAG TIL FÆLLES
MOTION I EFTERÅRSSKOVEN**

*- og støt Røde Kors - hjælp til
Afghanistan*





HVAD?

Snør skoene, grib vandflasken og tag din familie, venner og kolleger under armen. Vi sørger for tilpassede gå- og løberuter, så I sammen kan nyde en dag i natur og bevægelse.

HVORNÅR?

Lørdag d. 9. oktober kl. 10-14 på
Ålum Sportsplads
Nørre Ålumvej 22, 8920 Randers NV

HVORDAN?

Tilmeld dig digitalt senest mandag d. 4. oktober på randers-ok.nemtilmeld.dk, eller sats på ledige pladser og mød op Ålum Sportsplads.

ARRANGØR



Randers
Orienteringsklub
www.randers-ok.dk
randersok@gmail.com -
23 37 85 05

HOVEDSPONSOR



Bevæg dig for livet, Randers
Kommune

VI STØTTER



Røde Kors - hjælp til
Afghanistan

INVITATION TIL FUSSINGØTUREN

Byt sofaen ud med naturglæde, når du lørdag den 9. oktober kan møde skatten i skoven - efterårsfarverne på Fussingøturen. Her efter Coronakrisen holder vi fast i lykken ved natur og bevægelse – i dit eget tempo.

Alle der kan gå eller løbe inviteres med på tur: motionister, ikke-motionister, børnefamilier, bedsteforældre, idrætsforeninger og motionsklubber. Vi har ruter til alle jer, der har lyst til at opleve Fussingø i efterårsfarver.

Tempoet bestemmer I. Det vigtigste er, at vi har det sjovt - og ikke mindst at støtte Røde Kors - hjælp til Afghanistan.

Vi glæder os til at se dig
Randers Orienteringsklub

RUTER

- **Grislingen:** 2,5 km med opgaver og overraskelser til dine børn eller børnebørn
- **Fussingen:** 4,1 km med dejlig skovnatur i løb eller gang for alle
- **Strabassen:** 6,5 km for motionsløberen og den seje travler



Start og mål

DELTAGERBETALING

FRIVILLIGT

Den frivillige deltagerbetaling går ubeskåret til Røde Kors - hjælp til Afghanistan.

30 kr. pr. person - 50 kr. pr. familie

Støt ved tilmeldingen eller giv et frivilligt beløb ved start/mål.

PRAKTISK

Ved ankomst får du udleveret et kort med din rute. Du låner også en tidtagerbrik med på turen.

Start er mellem kl. 10 og 14. Når du er klar, melder du dig ved startskiltet. Her kan du også få anden hjælp.

Undervejs støder du på tydelige poster, hvor dine mellemtider registreres. Alle ruter går ad skovveje, og det er let at finde vej.

I mål skal du aflevere din løberbrik, du får udleveret dine tider og lidt forfriskninger.

Efter turen håber Randers Orienteringsklub at se dig til flere sjove og lette motions- og orienteringsløb.

